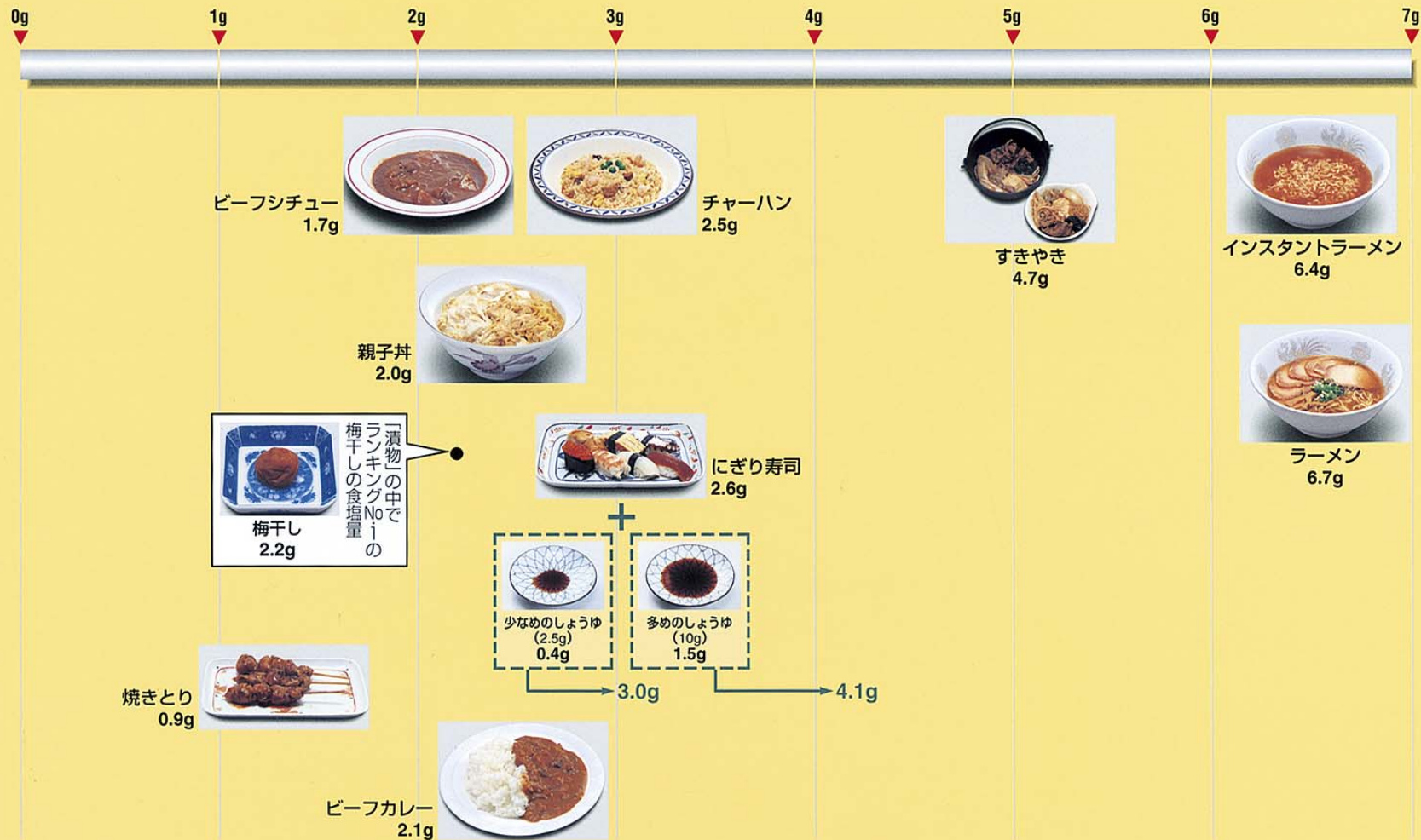


# I 摂りすぎに注意!

## ③ 料理の食塩量ランキング 食塩

### 👉 食塩量の多い料理は何？



**【教材のねらい】**

- ・主食等で食塩量の多いものを知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

**【資料の使い方】**

- ・食塩量のランキングの中に良く食べる料理があるかどうか確認してもらう。
- ・食塩を減らしてもおいしく食べられる工夫と併せて説明する。

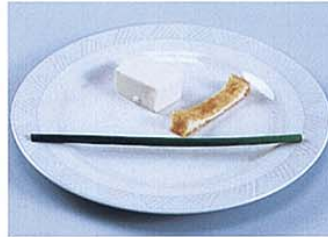
# I 摂りすぎに注意!

④ みそ汁の具によるちがい **食塩**

👉 工夫でこれだけ変わる!



普通のみそ汁



素材



+



みそ12g



食塩量  
1.5g

具だくさんのみそ汁



素材



+



みそ10g



食塩量  
1.2g

教材No. D-12

**【教材のねらい】**

- ・みそ汁の具のちがいによる食塩量のちがいを理解する。

**【資料の使い方】**

- ・具の量によって食塩量が変わることを理解する。
- ・みそ汁の濃度の違い等を併せて理解してもらう。

# I 摂りすぎに注意!

⑤ 外食：ラーメンのスープの飲み方によるちがい **食塩**

👉 ラーメンのスープを全部飲んだ時の食塩量は、どのくらい?



麺の食塩量は0.3g  
(スープ220cc)

小さじ一杯=6g



全部残した時  
 $0.3g + 1.6g$



1/3飲んだ時  
 $0.3g + 2.7g$



1/2飲んだ時  
 $0.3g + 3.2g$



全部飲んだ時  
 $0.3g + 4.8g$



教材No. D-13

【教材のねらい】

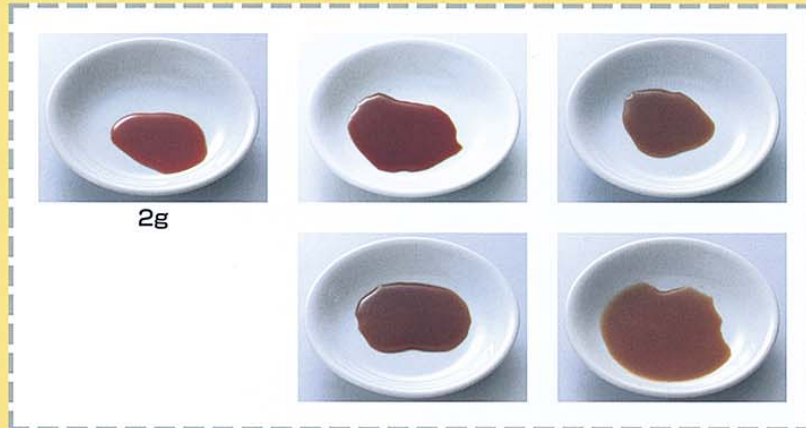
・スープの残し方でどのくらい食塩量が違うか理解する。

### Ⅲ かけすぎないで、調味料

②しょうゆ、みそ、マヨネーズ、ドレッシングの1回分の使用量 その他

#### 👉 どれだけ使う調味料

しょうゆ ひとかけ



ドレッシング（フレンチ） ひとかけ



マヨネーズ ひとしぼり



みそ



**【教材のねらい】**

- ・しょうゆ、マヨネーズなどの1回量の食塩、エネルギー量を把握する。

**【資料の使い方】**

- ・実際に、小皿に普段使う量を入れてもらい、どのくらいの食塩量、エネルギー量かの感覚を覚えてもらう。



# Ⅲ かけすぎないで、調味料

1 食塩の1回分の使用量

食塩

## 👉 どれだけ使う調味料

食塩の大さじ、小さじによる目安



食塩ひとつまみ



食塩ばらばら



食塩ひとつり



教材No. D-15

**【教材のねらい】**

- ・食塩のひとつまみの量のちがいを理解する。

**【資料の使い方】**

- ・食塩、ひとつまみ、ひとつりでも量が異なる。
- ・実際に調理をする人には、小さじ、大さじの食塩量を知ってもらう。